

# આહાર મીમાંસા.

વ્યાખ્યાના

શ્રી શતાવધાની મુનિશ્રી રત્નચંદ્ર

*"If Maturity is desired  
select your diet according  
to nature."*

—પ્રકાશક—

(અવધ્યા પ્રમોધક મંડળ તરફથી)

છાત્રભાષ દાહભાષ દેશાષ

અંબાજી રોડ—મુરત.

# સમર્પણ

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આપણું શરીર કે જે ઓટોમેશન Automation અર્થાત્ આત્મ ચાલક યંત્ર છે તેને સુસ્થિતિમાં રહેવા સારૂ ખોરાક સંબંધી સંપૂર્ણ કાળજી રાખવી જોઈએ. આવી શુભેચ્છાવાળા તથા પોતાના અજ્ઞાનથી અવળે રસ્તે દોરાયલા બન્ધુઓના હિતાર્થે આ પુસ્તક સપ્રેમ સમર્પણ.

“શારદાવિહાર” }  
અંબાજી રોડ, સુરત }

પ્રકાશક

---

*Printed by*  
Moolchand Kasandas Kapadia  
at his “Jain Vijay” P. Press. near  
Laxmi Narayan's wadi, Khapatia Chakla-Surat.

---

*Published by*  
Chhotubhai Dajibhai, Deshai.  
Ambaji Road, Surat.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ।

અનુક્રમાંક ૭૦૪૦

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૧૨૧૨ ૨૧૫૧૨૧

વિષય ૫ : ૪૭૩ ૩

# આહાર મીમાંસા.



આજના વિષયમાં માણસ જાતનાં ખોરાકનો વિચાર કરવાનો છે. કેવલ ધાર્મિક દૃષ્ટિથી નહિ પણ સારીરિક આરોગ્ય, ખજ, અને આર્થિક દૃષ્ટિથી જોતાં યોગ્યથોગ્યતાનો આજના વિષય પરત્વે વિચાર કરવામાં આવશે. જીવન નિર્વાહ અને આરોગ્ય સાથે ખોરાકનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલું જ નહિ પણ બુદ્ધિ અને વિચારોની સાથે પણ તેનો સંબંધ છે. ખોરાક પરત્વે પ્રાણી વર્ગના બે વિભાગ પડે છે. એક વનસ્પત્યાહારી અને બીજો માંસાહારી. જેઓ અનાજ, શાક, બાજી, ફળ અને વનસ્પતિને લગતી ચીજો ઉપર પોતાનો જીવન નિર્વાહ કરે છે તે વનસ્પત્યાહારી, અને જેઓ માંસ ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરે છે, તેઓ માંસાહારી કહી શકાય. માણસ જાતનો સમાવેશ કયા વિભાગમાં થઈ શકે તેનો આજે આપણે વિચાર કરીશું. આ બધાનો વિચાર કર્યા પહેલાં ખોરાકનું શું પ્રયોજન છે, એનો વિચાર કરવો અગત્યનો છે.

## ખોરાકનું પ્રયોજન.

ખોરાક લેવાના મુખ્ય બે ઉદ્દેશ ગણાય છે. શરીરમાં થતો ધસારો પુરો પાડવો, અને શરીરમાં ઓછી થતી ઉષ્ણતા પૂરી પાડવી. શરીર અથવા શરીરના અવયવોથી બાહ્ય તથા અભ્યન્તર જે જે કાંઈ ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેથી શરીરને હંમેશા થોડો ધણો પણ ધસારો પહોંચે છે. કામઠાજથી સ્નાયુઓ ધસાય છે, માનસિક શ્રમ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ જીર્ણ થાય છે, અને જીદા જીદા કામો કરવાથી

રક્ત વાહિનીઓ તથા શીશીઓને પણ ધસારો પડે છે. આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા ધસારાથી શરીરમાં શક્તિ ધટતી જાય અને શક્તિ ધટવાથી શરીરની ઉષ્ણતા પણ ઓછી થાય. સાધારણ રીતે ૯૮.૬ ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણતા માણસના શરીરમાં અવશ્ય રહેલી જ ને-  
પણે. જો ઉષ્ણતા તેથી નીચે ઉતરે તો માણસ જીવી શકે નહિ. જેથી ઉષ્ણતાનો ખાડો પૂરો પાડવા આહારની જરૂર પડે છે. ખીજી તરફ આરોગ્ય રહેવાની સાથે શરીરનું પૂરતી રીતે પોષણ થાય, તેટલા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે.

### ખોરાકોના તત્ત્વો.

ઉષ્ણતાનો ખાડો પૂરવો અને શરીરનું પોષણ કરવા ખોરાકમાં મુખ્ય પાંચ તત્ત્વોની જરૂર છે. (૧) સ્ટાર્ચ (Starch) (૨) સુગર (Sugar) (૩) ચરબી (Fat) (૪) એલ્બ્યુમેન (Albumen) અને (૫) મીઠું (Salt) સાધારણ રીતે આ પાંચ તત્ત્વો શરીરના જીવન નિર્વાહ માટે પૂરતાં ગણાય. આ પાંચે તત્ત્વો વનસ્પતિ અને વનસ્પતિને લગતી ચીજોમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તેમાં પણ મગજ, શાનતંતુઓ તથા શરીરના કેટલાક અવયવો ખાસ એલ્બ્યુમેનના બનેલા હોય છે. એલ્બ્યુમેન તત્ત્વ અનાજ વગેરેમાં તાજું અને પૂરતું હોય છે; ત્યારે માંસમાં બગડી ગયેલું અને નિસ્તેજ હોય છે; એલ્બ્યુમેન પણ જો વધારે પ્રમાણમાં થાય તો શરીરને નુકશાન કરે છે. સ્ટાર્ચ અને ચરબી વધારે-પ્રમાણમાં આવે તો શરીરનું વજન વધે છે. અને એલ્બ્યુમેન શરીરમાં વધારે દાખલ થાય તો ઓક્સિજનના તેના ઉપર કામ કરી શકતો નથી. તે અપૂર્ણ સ્થિતિમાં રહી જાય છે, અને શરીરમાં અંગારકા પે યુરીક એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે. વધેલું યુરીક એસિડ લોહીની આદેક્લીનીટી

(Alkalinity) ઓછી કરે છે. તેથી શરીરમાં સંધિવા, પગને દુખાવો, શરીરનું રક્ત જલ્દી વગેરે દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી તરફ માંસના ખેરાકમાં યુરિક એસિડ વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી ઉપલાં દર્દોને ઉત્તેજન મળે છે, તે બીના કાષ્ટકથી વધારે સ્પષ્ટ થશે:—  
યુરિક એસિડનું પ્રમાણ.

માછલી.	૧ શેરમાં ૮.૧૫	વટાણા.	,, ૨.૫૪
માંસ.	,, ૬.૭૫	બટાટા.	,, .૧૪
રોટલી.	,, ૦	ચા.	,, ૩.૨૨
ચોખા.	,, ૦	કોફી.	,, ૪.૫૩
		દૂધ	,, ૦

કયા વર્ગમાં માણસની ગણના?

વનસ્પત્યાહારી ગાય, બેંસ, ઘોડા, હાથી વગેરે અને માંસાહારી સિંહ, વાઘ, રીંછ વગેરે પ્રાણીઓમાં માણસની ગણના કયા વર્ગમાં વધારે યોગ્ય ગણાય, તેનું ખારીકીથી નિરીક્ષણ કરીશું તો જણાશે કે માંસાહારી સિંહ, વાઘ કરતાં વનસ્પત્યાહારી પ્રાણીઓ સાથે માણસનું વધારે મળતાપણું છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને બીજાઓને ફાડી ખાવા માટે વાંકા અને વજ્ર જેવા નખ હોય છે, ત્યારે માણસને કાંઈ તેવા નખ હોતા નથી. વળી હિંસક પ્રાણીઓનો જઠરાગ્નિ કાચું માંસ પચાવવાની શક્તિ ધરાવે છે, ત્યારે માણસના જઠરાગ્નિમાં તે શક્તિ નથી. માંસાહારી પ્રાણીઓ બહુધા દિવસે છુપી જગામાં જઈને ઉઘે છે, અને રાત્રે પોતાનો ખેરાક શોધે છે, ત્યારે વનસ્પત્યાહારી દિવસે પોતાના આહાર માટે ઉદ્યમ કરે છે, અને રાત્રે આરામ લે છે. માંસાહારી પોતાનો ખેરાક ચાવતા નથી, ત્યારે વનસ્પત્યાહારી પોતાનો ખેરાક

ચાવીને ખાય છે. માંસાહારી જીવથી ચાટીને પાણી પીએ છે, ત્યારે વનસ્પત્યાહારી છુટ્ટે પાણી પીએ છે. માંસાહારી અમ બે છે, ત્યારે પરસેવો થતો નથી; ત્યારે વનસ્પાહારીને અમને લીધે ઉખ્ખતા વધવાથી પસીનો થાય છે. સિંહાદિકને પસીનો થાય ત્યારે તેની પ્રકૃતિ બગડ્યાનું ગણાય છે, ત્યારે માણસને પસીનો ન થાય ત્યારે જવરાદિકથી પ્રકૃતિ બગડ્યાનું ગણાય છે. પસીનો થાય તો તન્દુરસ્તી મનાય છે. આ સરખામણીથી માણસની ગણના વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી વર્ગમાં થઈ શકે, પણ માંસાહારી પ્રાણીમાં થઈ શકે નહિ.

હિંસક પ્રાણીઓના દાંતમાં અને દાઢોમાં જે તીક્ષ્ણતા છે, તે માણસના દાંતમાં નથી. દાંતની રચના તપાસતાં કોષ એમ શંકા કરે કે માણસની બીજી રચના પ્રતિકૂળ હોય પણ માણસને જે શ્વ દાંત છે. તે માંસાહારીના દાંતને મળતા છે. આ શંકા એવી છે કે કોષ કરીઆણીની દુકાનમાં જાત જાતનું કરીઆણું ભરેલું હોય, તે તેના મોઢા આગળ એક બે જોડાની જોડ પડેલી હોય, તે ઉપરથી તે દુકાન જોડાની હોય એમ અનુમાન કરે, તેના જેવું છે. હકીકત એમ છે કે માણસના શ્વ દાંત કરતાં વાંદરના શ્વ દાંત મોટા છે. છતાં વાંદરે કોષ પણ પ્રકારે માંસાહાર કરતો નથી. નહિતો વાંદરાના શ્વ દાંત માણસના શ્વ દાંત કરતાં ઠરડવામાં સારા ઉપયોગી છે, તો પણ વાંદરા તે શ્વ દાંતનો ઉપયોગ માંસ ખાવામાં ન કરતાં કઠણ ફળો ફાડવામાં કરે છે. તેમજ માણસનાં શ્વ દાંત પણ કઠણ ફળ, શેરડી, વગેરેની છાલ ઉતારવા માટે છે. માંસ ખાવા માટે નથી.

**માણસનો કુદરતી ખોરાક.**

ઉપરની દલીલોથી એમ તો સિદ્ધ થાય છે, કે માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નહિ પણ અનાજ છે. બાળક જ્યારે જન્મે છે, ત્યાર

થી અમુક વખત સુધી માત્ર માતાના દૂધ ઉપરજ રહે છે. ખ્રિસ્તિ અને મુસલમાનોના ધર્મ પુસ્તકોમાં દુનીઆની શરૂઆતનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, તેમાં એમ લખેલું છે, કે પરમેશ્વરે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં પ્રથમ બાવા આદમ (Adam) અને ખીબી હવા (Eve) પેદા કર્યાં. અને એકનની પૂર્વમાં એક બગીચામાં ઉતાર્યાં. તે બગીચો બાજીપાલા તથા મેવાથી ભરપૂર હતો, અને બગીચામાં થતાં વનસ્પતિનાં ફળ ફળાદિ ખાવાનો હુકમ આપવામાં આવ્યો હતો. માંસ ખાવાનો હુકમ આપ્યાનું લખ્યું નથી. જો આ ખીના તેઓની માન્યતા પ્રમાણે સત્ય હોય તો તે ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે દુનિયાની શરૂઆતથી માણસ માંસાહારી નથી.

**માંસાહારથી ઉપયોગી દ્રવ્યનો નાશ.**

માંસનો ખોરાક ઉત્પન્ન કરવામાં દેશને કેટલી નુકસાની પહોંચે છે, તેનો આર્થિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરવો જોઈએ. ગાયો, બેંસો, ઘેટાં, બકરાં, બળદો વગેરે જનવરો માણસ જાતને કેટલાં બધાં ઉપયોગનાં છે. ખેતીનું કામ કરવામાં અને એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે જોડે ઉંચકી-ખેંચી જવામાં અને મુસાફરી કરવામાં તેઓ કેટલાં બધાં કામ આવે છે. માણસને ખાવાના કેટલાક પકવાનો પણ તેમના દૂધથીજ તૈયાર થાય છે. શરીરને પોષણ આપનાર દૂધ અને ધી પણ તેમના તરફથીજ મળે છે. ખેતીના પાકને ઉતેજન આપનાર ખાતર જેવી ચીજ પણ તેમના છાણમાંથી મળે છે. ગરમ કપડાંને માટે જીન પણ તેઓ પૂરું પાડે છે. એકંદર માણસ જાતના લણા. ખરા કાર્યમાં ઉપરનાં જનાવરો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ઢંકામાં તે ન હોય તો જનસમાજનું જીવન મુશ્કેલીમાં આવી પડે. આવી અત્યંત જીવન ઉપયોગી ચીજોનો નાશ થાય



ત્યારે માંસાહાર ઉત્પન્ન થાય છે. તેમ કરવામાં દેશને મોટો ઘડકો લાગે છે. આગળના વખતમાં ગાયો વગેરેની જે સંખ્યા હતી તે હાલમાં નથી. જૈન સૂત્ર ઉપાસક દશામાં આણુંદળ વગેરે આવકોનું ખ્યાન છે. તેમાં પ્રત્યેક આવકને ત્યાં હજારો ગાયો રહેતી હતી. દશ હજાર ગાયોનું એક ગોકુળ ગણાય છે. તેવાં કોઇને ત્યાં ચાર ગોકુળ તો કોઇને ત્યાં છ ગોકુળ ગાયોના હતા. તે વખતે દૂધ, દહીં, ધી વગેરે ચીજો કેટલી બધી સસ્તી હશે ? ચાલુ જમાનામાં આ સર્વ ચીજો દિવસે દિવસે મોંઘી થતી જણાય છે. તેનું કારણ માત્ર માંસાહાર છે, ઈ. સ. ૧૯૯૫થી ૧૮૮૯ સુધી પાંચ વર્ષનો વાંદરા કતલખાનાનો રિપોર્ટ બહાર પડ્યો તે કોષ પેપરમાં વાંચવામાં આવ્યો હતો. તેમાં માત્ર ગોવધની સંખ્યા બતાવવામાં આવી હતી તે સાંભળતાં હૃદયમાં કંપારી છૂટ્યા વિના નહિ રહે. તે સંખ્યા આ પ્રમાણે છે:—

સાલ.	ગોવધની સંખ્યા.	૧૮૯૭ માં	૩૫૬૬૨
૧૮૯૫ માં	૩૦૪૩૮	૧૮૯૮ માં	૩૫૯૬૮
૧૮૯૬ માં	૨૨૪૩૧	૧૮૯૯ માં	૩૭૨૮૨

આ માત્ર એકજ કતલખાનાની વાત કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેવાં કતલખાનાં દેશમાં કેટલાં છે. અને તેના આંકડાનો સરવાળો કરીએ તો માંસાહારને માટે કેટલી ગાયોનો વધ થાય છે, તે જણાશે. લગભગ રોજની ૩૬ હજાર ગાયો કપાય છે ગાયો સિવાય બકરાં થેટાંની લાખોના પ્રમાણમાં કતલ થાય છે. ટ્રેનો અને ટ્રેનો જનાવરોની ખરેખરી કસાઈખાના તરફ જતી જોવામાં આવે છે. આવા ઉચ્ચ સંહારથી તે તે જનાવરોની જતો ગમે તેટલા પ્રમાણમાં હોય તો પણ થટ્યા વિના—ક્ષીણ થયા વિના રહે નહિ, અને તેમ છતાં દેશને

અને સમાજને કેટલું શોષણ પડે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. એક ગાયના બચાવથી સાત માથુસોનો નિર્વાહ થઈ શકે છે. એવો અડસટો એક વિદ્વાને કહેતો છે. ત્યારે એક ગાયના વધથી તેટલા માથુસોના જીવન વ્યવહારમાં ખર્ચ પડે તે સહેલાઈથી સમજાય તેવું છે. જે દેશમાં ઉદ્યોગ કુન્નરના વધારે સાધનો ન હોય અને ખેતી ઉપર જેનો જીવન વ્યવહાર ચાલતો હોય તે દેશને માંસાહાર નિમિત્તે થતો પ્રાણીઓનો વધ ખરેખર એક દુષ્કાળ સમાન થઈ પડે. વરસાદ મમે તેટલો થાય પણ ખેતીના ઉપયોગના જનાવરોનો સંહાર થતો હોય તો ખેડૂતો ખેતી ક્યાંથી કરી શકે ? તેથી જમીન ખેડાયા વગરની પડતર પડી રહે. એ સ્વાભાવિક છે અને તેથી પેદાશ ઓછી થવાથી અનાજની મોંઘવારી થતાં ગરીબ કુટુંબોને અર્ધ ભૂખ્યાં રહેવું પડે એમાં શી નસાઈ ? આ બધો ખેજો માંસાહાર ઉપર મૂકીએ તો તે કાંઈ ખોટું નથી.

**માંસાહાર બંધ થવાથી અનેક લાભ.**

માંસાહાર નિમિત્તે કપાતાં જગતના ઉપયોગી પશુઓનો બચાવ થાય તો ખેતીવાડીના કામમાં ખેડૂતો ઉપર કેટલો ઉપકાર થાય ? બળદની ખોટને લીધે ખેતી કેટલીક ખેડ વિનાની રહી જાય છે તે અટકે. એ એક દેશનો ઉન્નતિનો માર્ગ છે. જમીન વધારે ખેડવાથી ભૂખ-મરાણું સંકટ ઓછું થાય, પેદાશ વધવાથી ખેડૂતોની અને તેમને ધીરધાર કરનાર વેપારી ભોડાની સ્થિતિ સુધરે, વળી જનવાળાં પ્રાણીઓનો બચાવ થાય, તો જનની પેદાશ વધવાથી કિંમતમાં ઘટાડો થાય; અને તેથી સાધારણ વર્ગના ભોડામાં પણ તે કપડાં, સોંપાં થવાને લીધે ઉપયોગ થવાથી ટાઢથી મરી જતા ગરીબ ભોડાનો બચાવ થાય. એમ અનેક રીતે માંસાહારથી દુનિયાને ખમણું

પડે છે. કોઈ એમ શંકા કરે કે જે ભાગ ઉપર માંસાહારી પ્રજા વસે છે, તેની હાલ ચઢતી જોવામાં આવે છે, અને જે ભાગ ઉપર માંસાહાર વિનાની પ્રજા વસે છે. તેની પડતી જોવામાં આવે છે, ત્યારે સત્ય શું ? જવાબમાં એટલું જ કે આ શંકા એકદેશીય છે. માંસાહારી પ્રજાની જે ચઢતી જોવામાં આવે છે, તે તેમના હુન્નર, ઉદ્યોગ, કારીગરી, સંપ અને દેશોન્નતિના વિચારોનાં કાર્યોને આભારી છે. કદાચ તે પ્રજામાં જે માંસાહાર ન હોત તો હાલ કરતાં પણ વધારે ઉન્નત દશામાં હોત. હવે માંસાહાર વિનાના આ દેશમાં જે પડતી છે, તે ઉદ્યોગ હુન્નરોના અભાવ, કુસંપને સાહસની ખામી વગેરે કારણોને લીધે છે. ખીજા દેશોની પેઠે જે આ દેશમાં પણ માંસાહાર વધારે હોત તો આ કરતાં પણ વધારે અધોગતિ થાત.

માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિના ખોરાકમાં વધારે પૌષ્ટિક તત્ત્વ.

કેટલાક એમ ધારે છે કે માંસના ખોરાકથી સ્ત્રીરતને મજબુતી મળે છે, અને મગજને પુષ્ટિ મળે છે, આ વાત બરાબર નથી. રસાયણિક પ્રયોગોથી હાલના સાયન્સે સિદ્ધ કર્યું છે કે વનસ્પતિના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઓછા નહિ બલકે વધારે છે. એક વિદ્વાને પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું પરિમાણ આ પ્રમાણે બતાવ્યું છે:—

પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું પરિમાણ.		ચોખ્ખા	„	૧૫૯૬
માંસ	એક શેરમાં	૫૯૨	વટાણા	„ ૧૫૧૫
ખટાટા	„	૪૩૫	રોટલી	„ ૧૦૮૩
દૂધ	„	૩૪૭	બદામ	„ ૩૦૩૩
અનાજ	„	૧૬૪૮	નાળિયેર	„ ૨૬૭૪

આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે માંસના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ અનાજ કરતાં ઘણું ઓછું છે. બળદનું માંસ ખાવાથી બળદનું

બળ માણસમાં નથી, પણ શરીરને ધણું નુકસાન કરે છે. ડૉક્ટર બેઝ ચીનમાં મુસાફરી કરવા ગયો તે વખતે અનાજ ખાતો આર મજુરો પોતાને ઉપાડવા રાખ્યા. વારા ફરતી બખ્ખે જણુ તેને ઉપાડતા અને કલાકના પાંચ માઇલની ઝડપે ૩૦ કે ૪૦ માઇલ એક દિવસમાં મુસાફરી કરતા. પણ ત્રણ દિવસ પછી ડૉક્ટરે તેમને માંસનો ખોરાક આપ્યો, બે દિવસ પછી મજુરોએ તે ખોરાક સેવા ના પાડી કેમકે તેમને તેથી થાક લાગવા માંડ્યો.

સર વૉલ્ટર સ્કૉટે ડૉક્ટર ફરગ્યુસન વિષે લખ્યું છે, કે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે તે તેના વર્ગમાં બાપણુ આવતો હતો. ત્યારે તેને લકવો થઇ આવ્યો તે ઉપરથી તેણે તેના મિત્ર ડૉક્ટર બ્લેક કે જે રસાયણુ શાસ્ત્રી હતા તેને બોલાવ્યા. તેઓએ તેને વનસ્પત્યાહારી થવા ભલામણુ કરી. જેથી તે તરતજ વનસ્પત્યાહારી થયો અને તેના શરીરના અવયવો સારા થયા. જેથી નિરોગી તથા કૌવતવાન જીવન સાથે તે બીજાં ૩૦ વર્ષ વધારે જીવ્યો.

એજ અંગ્રેજ લેખકે લખ્યું છે કે માંસાહારવાળીજ પ્રજા વિજય મેળવી શકે તે ધારવું ધણું ખોટું છે. ગ્રીસની લડાયક પ્રજાનો વિચાર કરો. અંજીર, ફળો, મકાઇ વગેરે ખાવા છતાં તેનામાં શૌર્ય કેટલું હતું ? રોમન લોકો કે જેની તરવારથી લડવાની શક્તિના હાલ વખાણુ થાય છે, તેઓ જવની રોટલી અને તેલ ઉપર જીવન ગાળતા. રોમન સોલજરને એક ફૂટલ જવ, શેર ૦) તેલ અને એક પાઇન્ટ ગરમ દારૂ, આપવામાં આવતો. હાલના હિંદુ લડવૈયામાં પણ માંસનો ખોરાક ધણુ ખરા ખાતા નથી, છતાં તે અપૂર્વ શક્તિવાળા માલમ પડ્યા છે.

સત્તરમા અને અઠારમા સેકા સુધી અંગ્રેજ ખેડુતોનો મુખ્ય ખોરાક પોતાનું વાવેલું ધાન્ય અને રોટલીજ હતી. સ્કોટલેન્ડના વતનીઓનો મુખ્ય ખોરાક વિલાયતી કાંજી ને ઓટસની રોટલી ને દૂધ હતો. આયર્લેન્ડના વતનીઓનો ખોરાક બટાટા ને છાશ હતો.

શરીરનાં તત્ત્વો,

એક વિદાને માણસના શરીરના તત્ત્વોનું પૃથકકરણ કરી એક પુસ્તકમાં તેનું વર્ણન કર્યું છે. તેમાં માણસનું શરીર મુખ્ય ૧૪ તત્ત્વોનું બનેલું બતાવવામાં આવ્યું છે. જે તત્ત્વો આ પ્રમાણે છે.

૧૪૮ શર વજનના માણસનું પૃથકકરણ.

આર્કિસજન	...	પૉંડ	૧૧૬	સફર	...	...	૦-૨૨
કાર્બોન	...	„	૧૯	સોડીયમ	...	...	૦-૧૫
હૃદ્રોજન	...	„	૧૩	ક્લોરાઇન	...	...	૦-૧૫
નાઇટ્રોજન	...	„	૩	મેગ્નેશ્યમ	...	...	૧૦૦૦
કેલશિયમ	...	„	૧	આયર્ન	...	...	૫૦૦૦
ફોસ્ફરસ	...	„	૧	ક્લોરાઇન	...	...	૧૦૦૦
પોટેશ્યમ	...	„	૧-૭૦	સીલીકોન	...	...	૫૦૦૦૦

જે તત્ત્વોનું શરીર બનેલું છે તેજ તત્ત્વો શરીરનું પોષણ કરી શકે અને તે તત્ત્વો ધણે બાજે જમીન અને વનસ્પતિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વનસ્પતિમાં તે તત્ત્વો શુદ્ધ સ્વરૂપમાં મળી શકે, ત્યારે માંસમાં બગડેલા રૂપમાં મળે.

ડૉક્ટર પીલી પોતાના આરોગ્ય-શાસ્ત્રના ખીજ પુસ્તકમાં લખે છે કે ખોરાકમાં ધણે બાજે નૈટ્રોજનવાળા પદાર્થ હોય છે. તેમજ કાર્બોન હૃદ્રોજનના બનેલા પદાર્થો ચરખી, પાણી અને ક્ષાર વગેરે છે. લીલાં શાક વગેરેમાં સેંકડે ૯૦ થી ૯૫ ટકા પાણી હોય છે.

રોટલોમાં ૩૫ થી ૪૦ અને માંસમાં ૭૦-૭૫ ટકા પાણી હોય છે. પાણી એ વાસ્તવિક ખોરાક નથી પણ ખીજ ખોરાકને ગાળનાર છે. નેટ્રોજનનું કામ શરીરનો ખાંધો રચવાનું તથા મજબૂતતંતુઓને મજબૂત કરવાનું છે. કાર્બોન અને હાઇડ્રોજનનું કામ અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવાનું છે, અને તે તરવો વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાંજ પુષ્કળ હોય છે.

નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થોના મુખ્ય વિભાગ-એલ્યુમીન, કેસીન, મી-ઓસીન, ફિશીન, લેયુમીન, ગ્લુટીન અને ગ્લુટેન છે. એલ્યુમીન નામનું તરવ ફૂધમાં તેમજ વનસ્પતિના છોડમાં હોય છે, તે તેમાંથી તે પૂરતું મેળવી શકાય છે. જેથી પ્રાણી વધ કરવાની બિલકુલ જરૂર રહેતી નથી. એક વસ્તુ સહેલથી પ્રાપ્ત થતી હોય તેજ અન્યથા પ્રાપ્ત કરવી એ શું સજ્જનનું કર્તવ્ય છે. એલ્યુમીનને ફૂધનું તરવ કહેવામાં આવે છે; કેમકે ફૂધમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં છે.

વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકની પૂર્ણતા.

શરીર રચના અને શરીર પોષણ માટે જોઈતાં તરવો વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકમાંજ પૂરતા પ્રમાણમાં છે. ત્યારે માંસમાં તે પૂરતા નથી, કેમકે એકલા વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક ઉપર માણસ આખી જિંદગી સુખેથી પસાર કરી શકે, ત્યારે એકલા માંસના ખોરાક ઉપર જીવન નિર્વાહ થઈ શકે નહિ. અર્થાત્ માંસાહારીઓને માંસ સાથે વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. ત્યારે વનસ્પત્યાહારીઓને વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકની સાથે માંસની જરૂર પડતી નથી.

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ કહે છે કે, એકલા માંસના ખોરાક ઉપર મનુષ્ય જીવન ટકી શકતું નથી. વહાણનાં ખલાસીઓને જ્યારે

તોફાનને લીધે કેટલાક દિવસ દરીઆમાં ગાળવા પડે છે. તે વખત તેમને કદાચ એકલા માંસ ઉપર રહેવું પડે છે, પણ તેથી તેમને રક્ત પિત્ત જેવા મહારોગમાં સપડાઇ જતું પડે છે. જો માંસ માણસનો ખોરાક હોત તો તેમ ન થાત.

રસાનશાસ્ત્રનો મોટો વિદ્વાન ડૉક્ટર વિસંગાલ્ટ પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે માંસમાં દર સો ભાગે ૩૬ ભાગ પૌષ્ટિક તત્ત્વોનાં છે. બાકીના ૬૪ પાણી છે,

અનમાં ૮૦ થી ૯૦ ટકા પૌષ્ટિક તત્ત્વોનાં છે. ઉપરાંત વિદ્યુત-ગ્રાહીનું તત્ત્વ પણ અનાજમાં હોય છે, જે તત્ત્વ માણસના જીવન માટે અતિ અગત્યનું છે. તે તત્ત્વથી હાડકાં વૃદ્ધિ અને પ્રત્યક્ષતા થાય છે. આ તત્ત્વ વનસ્પતિમાં જેટલે અંશે છે, તેટલે અંશે માંસમાં નથી.

ડૉક્ટર લેસી ધવન્સના જિંદગી જાળવવાના પુસ્તકમાં આહારના પ્રદાર્થોના નિર્ણય કરેલા તત્ત્વોનું કોષ્ટક આપેલું છે. તેમાં માંસમાં સો અંશે ૭૪ અંશ પાણી ૨૦ અંશ આલ્ક્યુમીન અને ૬ અંશ જીનેટીન તત્ત્વ છે. ત્યારે ધઉં વગેરે અનાજમાં ૧૪ અંશ પાણી, ૧૨ અંશ જીનેટીન, ૧ અંશ આલ્ક્યુમેન ૬૦ અંશ સ્ટાર્ચ, ૫ અંશ સુગર, ૨ અંશ ગુંદર ૧ અંશ ચરબી, ૧ અંશ ફાઇબર (રેષા) ૨ અંશ રાખ, આ ઉપરથી સહજ સમજાય છે કે માંસ કરતાં વનસ્પતિ ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો વધારે છે.

ડૉક્ટર પાર્કના ગ્રંથ ઉપરથી ડૉક્ટર જ્યોર્જ વિલ્સન એમ. એ.એ. જે પત્રક કરેલું છે તેમાં જણાવે છે કે “માંસમાં ઉજ્જ્વલતા અને ઉત્સાહોત્પાદક ૮ થી ૧૦ અંશ છે. જ્યારે ધઉં, ચોખા, ચણા વગેરેમાં ૬૦ થી ૮૦ અંશ ઉજ્જ્વલોત્પાદક તત્ત્વો છે.”

એડમ સ્મીથ સાહેબ “વેદ્ય આફ નેશન્સ” નામે પુસ્તકને

પાને ૩૭૦ મે લખે છે કે “અનાજ, ધી, દૂધ, અને બીજી વનસ્પતિના ખોરાકથી માંસ ખાધા વિના ધણીજ સરસ રીતે તંદુરસ્તી, પુષ્ટિ અને શારીરિક માનસિક સ્થિતિ મેળવી શકાય છે.”

મહંમ હમ્દયુ ગિજ્જન વાડે એફ. આર. એસ તરફથી “ધી ટાઇમ્સ” પત્રમાં લખેલા લખાણો પૈકી એક ફકરામાં લખે છે કે:—

“હું ત્રીસ વરસથી દાર, માંસ, કેન્મચ્છી ન વાપરતાં માત્ર વનસ્પતિ ને ફળાહાર ઉપર રહી પૂરા અનુભવથી લાખું છું કે, ચરબી-વાળા એક હજાર માણસોમાંથી એક માણસ પણ ફેફસાંની બાબતમાં મારી બરાબરી કરી શકશે નહિ અને અવધવોના બગમાં પણ થોડાજ મારી બરાબરી કરી શકશે. આ અનુભવ સિદ્ધ વાતથી હું હિમ્મત ધરી કહી શકું છું કે “વનસ્પતિના ખોરાકથી પોષણ પામેલા બચ્ચાંઓ દુઃખરહિત તથા કૌવત અને જીવનથી ભરપૂર રહેવા ન્તેઘએ”

ડૉક્ટર, ગાઈ ગ્લાસગોમાં “ડેલીઝ લાઉસ ઓફ કરેક્શન” માં મેળવેલા અનુભવથી કહે છે, કે:—“ખાણામાંથી માંસ તદ્દન કાઢી નાખેલ હોય તેવા ખોરાકના લાભમાં બોલતાં હું કાંઈ આચકો ખાતો નથી, કારણ કે દૂધ ને વનસ્પતિના ખોરાકથી તંદુરસ્તી જળવાય છે. એમ કહેવામાં મને કાંઈ પણ શક નથી.” આ ઉપરથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે. કે વનસ્પતિ ખોરાકથી જીવન વ્યવહાર સારી રીતે ચાલી શકે છે. તેમજ વિજય મેળવવા માટે લશ્કરી શૌર્ય તેથી ઓછું પ્રાપ્ત થતું નથી, લાંબું આયુષ્ય ને સુખરૂપ જિંદગી ગાળવી હોય તો તેને વનસ્પતિ જન્મ ખોરાકનો આશ્રય લેવો પડશે.

**માંસાહાર અને રોગો.**

માંસની ઉત્પત્તિ લાગણીવાળા જીવતા પ્રાણીઓના



વધ કરવાથી થાય છે. કોઈ માણસ આપણને મારવા આવે : તે વખતે આપણી મનોવૃત્તિ અને લાગણી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. દ્વેષ અને ગુસ્સાની લાગણી થઈ આવે છે, અથવા તો ભયની લાગણી થાય છે. ચહેરો બદલાઈ જાય છે. આંખમાં અને જીદા જીદા સર્વ અવયવોમાં ક્રોધનાં અને ભયનાં ચિહ્નો પ્રતીત થાય છે; અને બચકર કિલકિલ વિચારો મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. લોહી ઉકળી જાય છે. અને હૃદય ખેવડા કે ત્રણગણા વેગથી કપકપે છે. તેવીજ રીતે ગાય, બળદ, ઘેટાં, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓને પણ લાગણી અને મનોવૃત્તિ છે. ધાતક માણસ હાથમાં હથીયાર લઈ જ્યારે મારવાને સજ્જ થાય છે. તે વખતે તે પ્રાણીઓને ક્રોધ, ભય દ્વેષ અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવી જોઈએ, અને તેના સંસ્કારો અને તેની અસર તેના શરીરના દરેક ભાગમાં થાય અને ખાસ કરીને લોહી તથા માંસમાં થાય છે. પ્રાણીનો વધ કરતી વખતે તે પ્રાણીની જેવી લાગણીઓ અને જેવો સ્વભાવ હોય છે તેવો સ્વભાવ તે પ્રાણીના માંસમાં હોવો જોઈએ, તેથી તેવા સ્વભાવવાળા માંસનું બક્ષણ કરવાથી માંસાહારી માણસનો પણ તેવો સ્વભાવ થાય એ ન્યાય સિદ્ધ છે. એટલુંજ નહિ પણ માંસ માટે કપાતાં પ્રાણીઓમાં અનેક રોગો હોવાનો પણ સંભવ છે, કારણકે પશુ પાળક લોકો જ્યારે તે પશુ રોગથી પિડાય છે, પોતાને નિષ્પ્રયોગી થાય છે. ત્યારે તેઓ પૈસાની લાલચે કસાઈને ત્યાં વેચે છે. તે રોગી પ્રાણીઓનું માંસ રોગવાળું હોય છે, અને ખાનારને એ રોગ લાગુ પડે છે. જે કે કેટલેક અંશે ડોકતરી તપાસ કરવામાં આવે છે તોપણ ડોકતરના દૃષ્ટિ દોષથી અને કસાઈના વગથી રોગી પ્રાણીઓ પણ પાસ કરવામાં આવે અને કેટલાંક એવા ગુપ્ત રોગો હોય છે, કે તેની ચિકિત્સા પણ થઈ શકતી નથી.

લંડનના સરકારી ડાક્ટર કાર્પેન્ટરે આરોગ્ય રક્ષક સભા પાસે એમ સિદ્ધ કર્યું છે કે કસાઈખાનામાં જે જનવરો કાપવામાં આવે છે તેમાં સેંકડે પ ટકા નિરોગી હોય છે. તે જનવરો કાપવા પહેલાં નિરોગી જણાય છે; પણ પાછળથી રોગી માલમ પડે છે.

મિસ્ટર ફલેમિન્ગ કહે છે કે પ્રાણીને થતા રોગોની પરીક્ષા તેની આબાદ અવસ્થામાં થતી નથી.

ડાક્ટર ટૉમ કે જે લંડનના કસાઈખાનાની તપાસ ઉપર હોતો, તે કહે છે કે મેં જીવતા જનાવરોને તપાસી નિરોગી જણાયાથી વધ કરવાનો હુકમ આપેલો, પણ કપાયા પછી તે જનાવરોને તપાસમાં તો દરેક રોગગ્રસ્ત જોવામાં આવ્યું. વિચારો કે લંડન જેવા પામ તખ્ત શહેરમાં આરોગ્ય માટે બધી કાળજી રાખવામાં આવે છે, છતાં ચોકખું માંસ ત્યાં મળી શકતું નથી, ત્યારે આ દેશમાં કે જેને માટે બહુ કાળજી નથી, ત્યાં ચોકખા માંસની આશા ફોકટ છે. માંસમા રહેલા જીવડાથી ખાનારને થતાં અનેક નુકસાનો.

ટેપ વોર્મ નામનો કીડો પાણીમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે જ્યારે કોઈ પાણી પીતાં જનાવરમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે તેના શરીરમાં વધે છે, અને ઈંડા મૂકતો જાય છે. તે ઈંડા આ પ્રાણીના લોહીમાં અને માંસમાં ફેલાઈ જાય છે. જે આ પ્રાણીનું માંસ કોઈ માણસના ખાધામાં આવે તો તેને મોતની દશા પ્રાપ્ત થાય છે. ટેપ વોર્મ નામનો કીડો માછલીમાં હોવાનો વિશેષ સંભવ છે. કેમકે તે પાણીમાં રહે છે. ટ્રીકિના નામના એક બીજી જાતના જંતુ કેટલાક પ્રાણીઓના માંસમાં હોય છે, એમ ૫૦ વર્ષ પહેલાં એક જર્મન ડાક્ટરે શોધ કરી છે. તે જંતુઓ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે માછડીસ્કાપથી

પણ બાગ્યેજ દેખી શકાય છે. તે જંતુઓ માંસની અંદરના છિદ્રમાં હોય છે. પેટમાં ગયા પછી ગેસ્ટીકજ્યુષસને લીધે ખોરાકથી ગુદા પડી શરીરમાં રહે છે ને વધે છે. આખરે તે સંધિવા, અનેક જાતના તાવ, વાંસાનો દુખાવો વગેરે દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે.

માંસની અંદરના ઝીણા વંતુઓ ખાતી વખતે દાંતની વચ્ચે બરાબ જાય છે અને તે જંતુઓ ઉત્પન્ન કરી દાંતના વ્યાધિઓ ફેલાવે છે તેથી દાંત પડી જાય છે.

હૉકરડ ઑકલેન્ડ કે જે ઑકસફર્ડની પાઠશાળા વૈદક ખાતાનો ઉપરી હતો તેણે કેંબ્રીજમાં ઇંગ્રેજ લોકની દવા ખાતાની સભામાં વાંચેલા કાગળો ઉપર કેટલોક વાદવિવાદ ચલાવી સિદ્ધ કર્યું છે કે માંસમાં ફેટલીક જાતના જીવડા થાય છે. તે જંતુઓ માંસ ખાનારને પણ ખરાબ પરિણામ નીપજાવે છે. રોગિષ્ઠ માંસ ખાવાથી તે પ્રાણીને થએલો રોગ તે માંસદારા ખાનારને લાગુ થાય છે. ઢોરમાં થતા રોગો નીચે પ્રમાણે ગણાવ્યા છે:—

(૧) ઢોરોમાં થતી મરકી, (૨) ડુક્કરમાં થતો ટાઇફોઇડ ફીવર (૩) પાંસળી પડખા અને ફેફસાંનો રોગ (૪) મોઢાંમાંને પગમાં થતો સોજાનો રોગ. (૫) એન્સેફાઇટ રોગ (૬) બગડેલા લોહીથી થતો રોગ (૭) જેમાં ફેડકા ઉઠી આવીને ચામડીમાં લોહીનો જથ્થો થઇ આવે છે તે રોગ (૮) ગાંઠોવાળો રોગ મરડો તેમજ અતિમારના રોગી માંસાહાર છોડ્યા સિવાય સારા થતા નથી અને કોલેરાના તેમજ તાવના રોગીને માંસાહાર બહુ નુકશાન કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ તાવનાં મંદવાડમાંથી ઉઠેલા માણસોને માંસ ખાવાનું આપવાથી તેને એવો તો જોરથી તાવ આવે છે કે વખતે મરણ પણ નીપજે છે. માંસાહારથી ફરી આવેલા તાવને અંગ્રેજીમાં “ મીટફીવર, એટલે

માંસજ્વર એવા નામથી યોગપત્રમાં આવે છે. વાઘ આંચકીને અર્ધાંગવાયુ એ રોગોના દર્દી જ્યાં સુધી માંસનો ખોરાક છોડે નહિ ત્યાં સુધી એ રોગથી કદી મુક્ત થઈ શકે નહિ.

ડબ્બીનનો તંદુરસ્તી ખાતાનો ડાક્ટર કેમેરાન પોતાના લાંબા વખતના અનુભવથી કહે છે કે મોઢાંમાં ને પગમાં થતો સોજનો રોગ તે ખરેખર પશુઓનોજ છે. તે માંસના ખોરાક સાથે માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે.

ડાક્ટર વીલીયમ લેન્ગ એમ. ડી. એમ. આર. સી. ના રિપોર્ટમાં ૧૦ મે પાને લખેલું છે. કે; વરસોવી-એટલે રસોળાની ગાંઠ અને વિપ્રધિ-એટલે નાભી નીચેના ભાગમાં પડેલી ચાંદી એ રોગો ઉપર માંસનો ખોરાક બંધ કરવા સિવાય સારાં પરિણામ આવતાં નથી.

ડાક્ટર મીકાઇલ જે. ઇ. સ. ૧૮૭૮-૭૯ માં તંદુરસ્તી ખાતાનો અધિકારી હતો, તે કહે છે કે ગાય, તીતર વગેરેનાં માંસ ખાવાના કોલેરાના રોગી થાય છે.

ડાક્ટર કુરેંગ સાહેબ જે બલગેરીયા ઔષધાલયના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ હતા, તેઓ આ વિષયમાં સાક્ષી આપતાં કહે છે કે, ડાક્ટર ટોલ સાહેબનું કહેવું એમ છે કે ગાય, બળદના ક્લેબ તથા આતરડાં ઉપર જે સફેદ દાણા દેખાય છે, તે ડીનીયા મેડોથો, તથા ટીનીનીયા સ્પેથોસીસ નામના એક પ્રકારના કીડા છે. અને તે કીડા માંસ ખાનારના શરીરમાં જઈ મોઢું નુકસાન કરે છે. તે વિશેષ કરીને મનુષ્યના ફેફસામાં જઈ શ્વાન્ત ન રહેતાં જ્યાં સુધી તે માણસ જીવે છે, ત્યાં સુધી ઘાંત ને જઙખાના શત્રુ થઈ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બેળનો રોગ પણ એ કીડાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ડાક્ટર પ્રાઉટ કહે છે કે જે બહોળા માંસનો ખોરાક ખાય છે

તેના શરીરમાં વાતરોગનો પસાર થાય છે. જેથી ફેફસામાં ચુંક વગેરે રોગો થાય છે. તેમજ ડોક્ટર લેમન પોતાના ધણા વખતના અનુભવથી સિદ્ધ કરે છે કે ઘણે ભાગે માંસાહારથી લોહીમાં ચુરીક એસિડ વધે છે, તેથી શરીરમાં વાત વિકારની અસર થવાથી ઠાળે કરીને સંધિયા અને એવા બીજા કેટલાક રોગો થાય છે. તેમજ બીજી તરફ જોતાં નિરોગી માણસના લોહીમાં એક હજારે ત્રણ ભાગ ફીક્ષીન તત્વના હોવા જોઈએ એમ વિદ્વાનોએ સિદ્ધ કરેલું છે તે ફીક્ષીન તત્વ જેટલું શરીરમાં વધારે હોય છે તેટલું નુકસાન કરનાર છે. તે એટલે સુધી કે ફીક્ષીન જો ૮ થી ૧૦ ભાગ જેટલું વધી ગયેલું હોય તો સેરી બીટીસ, લેધગીટીસ, ન્યુમોનીઆ, પ્લુરીસી, એવી જાતના સખ્ત, વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માંસના ખોરાકથી એકદમ ફીક્ષીન લોહીમાં વધી જાય છે. અને ઉપરના દરદો થવાનો પૂરા સંભવ છે જેથી રોગી તેમજ નિરોગી બંનેને માંસાહારથી હાનિ થવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય છે.

### માંસના ખોરાકથી વધતો આલ્કેલાઇન.

લોહીની અંદર રહેલા શેલ્સ શરીરને હાનિ કરતાં તંતુઓનો નાશ કરી શરીરનું રક્ષણ કરે છે, તે આલ્કેલાઇન નામના એસીડને લીધે. પરંતુ માંસના ખોરાકથી આલ્કેલાઇન એસિડ ઘટી જાય છે, જેથી શરીરનું અગત્યનું રક્ષણ થઇ શકતું નથી અને નાશ નહિ પામેલા ઝેરી જંતુઓ જે ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ખાસ કરીને બીવરને નુકસાન પહોંચે છે. ઉપરની તમામ હકીકત વિચારતાં નક્કી થાય છે કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ ખોરાકથી પ્રુષ્ટિ વધારે મળે છે. કાંઈ એમ શંકા કરે કે જો એમ હોય તો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારી આર્યપ્રજા શારીરિક તથા માનસિક શક્તિમાં ખજાત કેમ છે? તેનો જવાબ એટલોજ કે આ પ્રજામાં

કેટલોક સમય થયાં વ્યવસ્થા તૂટી જવાથી તેમાં થતાં બાળલગ્નથી તેમજ 'બ્રહ્મચાર્યનું' પાલન નહિ કરવાથી વગેરે અનેક કારણોથી આર્યપ્રજા પછાત છે, માંસાહાર નહિ કરવાનું કારણ નથી. માંસાહાર નહિ કરવાથી આર્યપ્રજા પરદેશી રાજાઓને તાબે થઈ છે એમ નથી એનાં બીજાં અનેક કારણો છે, મતભેદ, કુસંપ, કૌલમત, અને વામમર્ગથી થએલ મધ માંસનો અમર્યાદિત ઉપયોગ વગેરે.

ડાક્ટર સ્મીથ સાહેબ કહે છે કે—સૈરસ બાદશાહ કે જેણે ધરાનને અપ્રસિદ્ધ જંમણી સંસ્થાનમાંથી ધણીજ સત્તાવાળું તે બંધ્ય રાજ્ય બનાવ્યું તે સૈરસ બાદશાહ નાનપણમાંથીજ સાદામાં સાદો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાતો. તેમજ તેનાં સિપાઇઓ પણ સૈરસની પેઠેજ બાળપણથી રોટલીને બાજી પાલા ઉપર નિર્વાહ કરતા, છતાં તે સિપાઇઓની સાથે ટુંકા વખતમાં હજારો મૈલની દૂર કરવાને શક્તિમાન હતો. તે અસાધારણ મુસાફરી કરી ધણી જખરી લડાઇઓ લડી જીત મેળવતો, તે એટલે સુધી કે પોતાથી બમણી ફોજ હોય તો પણ તેનો પરાજય કરતો. ખરું કહીએ તો વનસ્પતિ ખોરાક માંસાહારથી ધણીજ ચઢતો છે.

આપણને કબુલ કરવું પડશે કે—માંસમાં શરીરને વધારનાર તત્ત્વ ચરબી પુષ્કળ છે, પણ ઉત્સાહોત્પાદક ગુણુ તો નથી. કારણ કે બધી જાતનાં માંસમાં માત્ર નાઇટ્રોજન તત્ત્વ વિશેષ હોય છે. પણ કાર્બોન. નથી એડવર્ડ સ્મીથ સાહેબ એમ. ડી. એ બનાવેલી 'ખોરાક' નામની ચોપકીને પાને ૧૬ મે લીટી ૮મીમાં તે લખે છે કે,—'બધી જાતનાં માંસમાં નાઇટ્રોજન વધારે હોવાથી માંસ વધે ખરું પણ ઉત્સાહ વધે નહિ.

## વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા ફાયદા.

એમ અનેક રીતે પ્રબળ પ્રમાણથી સિદ્ધ થાય છે કે માંસાહાર કરતા વનસ્પત્યાહારમાં ધણું ફાયદા સમાજેલા છે. તેથી લોકોને ધણું લાભ થાય છે. માનવ જીવનની ઉન્નતિ સાથે જૂખમરો અટકે છે. સૌમ્યતા, સાત્ત્વિકતા વધવાથી વિરોધનો નાશ થાય છે, આરોગ્ય જળવાય છે, બુદ્ધિબળ વધે છે. આવા અનેક ફાયદાઓના પ્રતાપે હાલમાં યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં દરવર્ષે હજારો સમજીત વિદ્વાન પુરૂષો સર્વથા માંસાહાર છોડી વેજીટેરિયન મંડળમાં દાખલ થાય છે. તે પોતાનું અમૂલ્ય જીવન સુધારે છે.

## ધાર્મિક દૃષ્ટિએ માંસાહારના દોષો.

અત્યાર સુધી વિજ્ઞાનદૃષ્ટિથી અને યુક્તિવાદથી ખોરાક પરત્વે આપણે વિચાર કર્યા. હવે ધાર્મિક દૃષ્ટિથી માંસાહાર ત્યાજ્ય છે કે કેમ તેનો વિચાર કરવાનો છે. અહિંસા એ ધર્મનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે. કેવળ જૈન ધર્મનોજ નહિ પણ દુનિયાના બધા ધર્મોનો આ સિદ્ધાંત મુખ્ય હોવો જોઈએ “અહિંસા પરમો ધર્મઃ” । ।મહિસ્ત્યાત્ સર્વ ભૂતાંનિ ॥ એ શ્રુતિવાક્યો અહિંસા ધર્મનીજ મુખ્યતા બતાવે છે. ‘Thou shalt not kill’ આ બાઈબલનું ફરમાન પણ અહિંસા ધર્મને પ્રધાન આપે છે. આ વાત તો સ્પષ્ટ છે કે માંસાહારીઓના ખોરાક માટે લાગણી વાળા પ્રાણીઓની હિંસા કરવીજ પડે. મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે,

ના કૃત્વા પ્રાણિનાં હિંસાં । માંસમુત્પચ્ચતે કચિત્ ॥

न च प्राणिवधः स्वर्ग्य-स्तस्मान्मांसं विवर्जयेत् ॥૧॥

અર્થઃ—પ્રાણીઓની હિંસા કર્યા વિના કદી પણ માંસની ઉત્પત્તિ અતી નથી, અને પ્રાણીઓનો વધ માણસને સ્વર્ગ આપતો નથી પણ નરક આપે છે, માટે માંસાહારનો સર્વથા ત્યાગ કરવો.

સુખ દુઃખની લાગણી જેવી આપણને છે તેવી દરેક પ્રાણીને હોય છે. મોતનું દુઃખ બધા દુઃખ કરતાં ચઢીયાતું છે, એ અનુભવ સિદ્ધ વાત છે. એક સોમની અણી વાગતાં આપણને કેટલું દુઃખ થાય છે ? ત્યારે નિરગરાધી અને નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં ગળાં ઉપર જરી મૂકતાં તે પ્રાણીઓને કેટલું દુઃખ થતું હશે ? તેનો ખ્યાલ માંસાહારીઓને ક્યાંથી આવી શકે ? જે વસ્તુની જેને ટેવ પડી હોય છે, તે વસ્તુમાં ગમે તેટલા ગેરફાયદા હોય તો પણ ટેવને આધીન થએલા માણસોને તે જેવામાં આવતા નથી. તે શોકો શાસ્ત્રીય અર્થને પણ પોતાની ટેવને અનુકુળ ગોઠવી દે છે. બાઇબલના પહેલા જેનીસીસમાં ખુલ્લો ફરમાન છે કે,

Behold ! I have given you every herb bearing seeds, which is upon the face of all the earth, and every tree in which is the fruit of a tree yielding seed to you it shall be for your food.

અર્થ:—પરમેશ્વર કહે છે કે, જુઓ મેં તમને દરેક જાતના બી આપનારા છોડના આપેલા છે. જે પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં તમને મળી શકશે, અને દરેક જાતનાં વૃક્ષો આપેલાં છે કે જે ફળ અને બી પૂરાં પાડશે, અને તે વસ્તુઓ તમારા ખોરાકને માટે કામ આવશે.

આમાં માણસનો ખોરાક શું હોય શકે તે ખુલી રીતે બતાવ્યું છે. બાઇબલના ૨૨ માં પ્રકરણમાં માંસાહાર માણસને માટે ઉચિત નથી એમ ખુલ્લું કહ્યું છે;—And ye shall be holy men unto me, neither shall ye eat any flesh that is torn of beasts in the fields.

અર્થ:—અને તું મારી વરદ પવિત્ર રહેજે. કોઇ પણ



જાતનું માંસ ખાઈશ નહિ કે જે માંસ જંગલના જનાવરાને ફાડી  
હુઃખ આપવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

માંસાહારીઓની પ્રાર્થના પણ લેખે લાગતી નથી. એ અર્થ ની-  
ચેના ખાઈપણના વાક્યમાં બતાવવામાં આવ્યો છે. And when  
ye spread forth your hands, I will hide mine  
eyes from you yes, when you make many  
prayers I will not hear. Your hands are  
full of blood.

અર્થ-પગે પડશે ત્યારે હું આંખ વીચી જઈશ, અને તમારી  
પ્રાર્થનાઓ સાંભળીશ નહિં કારણ તમારા હાથો લોહીથી ખરડાયેલા છે.  
કુરાને શરીરમાં ધણી આયાતોમાં ખોરાક વિષે ઇસારો કરવામાં  
આવ્યો છે. ૨૨ મા સુરાની ૩૭ મી આયાતમાં કહ્યું છે કે “તેઓનું  
માંસ તેમજ લોહી ખુદાને કદી પહોંચતું જ નથી; પણ તમારી પરહે-  
જમારી તેને પહોંચે છે.” ૨૩ મી સુરાની ૫૧ મી આયાતમાં કહ્યું  
છે કે “હે પેગંબરો પાક ચીજોમાંથી ખાઓ, અને સારા કૃત્યો  
કરો. ખરેખર તમે જે કરો તે હું જાણનાર છું.” પ્રાણીઓની  
ઉત્પત્તિ મુસલમાન ધર્મ પ્રમાણે ગણાતી નાપાક ચીજોમાંથી  
છે. તેથી પ્રાણીઓનું માંસ નાપાક ગણવું જોઈએ.  
અને નાપાક ચીજ વાપરવાની ઉપર મનાઈ કરવામાં આવી છે.

આર્યજ્ઞાઓમાં માંસાહાર વિરુદ્ધ એટલા બધા ફકરાઓ છે કે  
તે બધાનું વર્ણન કરતાં ધણો વખત વ્યતીત થાય.

માંસાહારથી થતા દોષો.

માંસાહારીઓમાં દયાનો ગુણ પૂરી રીતે રહી શકતો  
નથી, તેને બદલે કુરતા અને ધાતકી પણ એ દોષો ઉત્પન્ન થાય છે  
જે પ્રાણીઓનું માંસ વાપરવામાં આવે તેના ઉપર દયાની લાગણી

હોય તો તેનાથી માંસાહાર થઈ શકે નહિ. કૃતદ્ધતાનો દોષ પણ માંસાહાર સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે. અનેક પ્રકારે હાથદો કરી આપનાર વ્યક્તિને હાથદો કરવાને બદલે તેનો નાશ કરવો એ કૃતદ્ધતા છે. જીવનની દરેક વસ્તુઓ પૂરી પાડનાર ગાય જેવા ઉપયોગી અને ઉપકારી પ્રાણીઓનો માત્ર પોતાના સ્વાદને માટે નાશ કરવો એ કેટલી હદ સુધી કૃતદ્ધતા ગણી શકાય ! દુનિયામાં સ્વાદવાળી બીજી ચીજો ક્યાં યોડી છે ! જેથી જીવન નિર્વાહ થાય ને બીજા પ્રાણીઓનો નાશ ન થાય એવો ખોરાક માણસ જાતને માટે ઉચિત ગણી શકાય, અને તે ખોરાક વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકજ છે.

**આહાર તેવી બુદ્ધિ.**

કહેવત છે કે “જેવો આહાર તેવો ઓડકાર.”

યાદશં મક્ષયેદશં । બુદ્ધિર્મૈવતિ તાદૃશી ॥

દીપો મક્ષયતે જ્વાન્તં । કજલંચ પ્રસૂયતે ॥૧॥

અર્થ:- જેવો ખોરાક લેવામાં આવે તેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય. દાખલા તરીકે દીવો અંધકારનું ભક્ષણ કરે છે; તો તેમાંથી કાજળ પેદા થાય છે. અંધારું કાળું ને કાજળ પણ કાળું.

માંસની ઉત્પત્તિ દૂર માણસના હાથે છે. વળી તે માંસ પશુઓનું હોવાથી તેનો પાશવ સ્વભાવ ગણી શકાય. તેથી તેને ખોરાક તરીકે લેવામાં માણસમાં પરુષ્ટિ અને તામસ સ્વભાવ ઉત્પન્ન થાય એ નિયમ સિદ્ધ અર્થ છે.

ઉપસંહાર-શારીરિક, વૈજ્ઞાનિક, અને ધાર્મિક દૃષ્ટિથી માંસાહાર અને વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકમાં કેટલો તફાવત છે, તે આપણે જ્ઞેયું. ઉંડામાં ન ઉતરતાં સારાસારનો નિર્ણય કરવાનું કામ માત્ર આપણી આંખને સોંપીએ તો તે પણ વનસ્પતિ જન્ય

ખોરાકની તરફેણમાં મુકાદો આપશે; કારણકે માંસનો દેખાવજ આપને ગમે તેવો નથી. પ્રાણેન્દ્રિય (નાસિકા) પાસેથી ઇન્સાફ માગીએ તો તે પણ તેવોજ ઇન્સાફ આપશે. વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક પવિત્ર દેખાય છે, ત્યારે માંસ અપવિત્ર દેખાય છે. વનસ્પતિ પ્રકાશ અને ઉષ્ણતાનો સૂર્યના કિરણોમાંથી સંગ્રહ કરે છે, ત્યારે પ્રાણીઓ તેનો વ્યય કરે છે. તેથી પ્રાણીઓના માંસમાં ઉષ્ણતા અને બીજી શક્તિઓ ખરચાઈ ગએલી હોય છે, અને વનસ્પતિમાં તે તાજી હોય છે. માણસના શરીરની કુદરતી રચના માંસાહારને લાયક નથી, તે પણ આપણે જોયું. માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નથી, એ પણ આપણે જોયું. માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નથી એ પણ આપણે વિચાર્યું, આ બધી યુક્તિઓથી આપણે એવા નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ કે, માણસનો ખોરાક માંસ નહિ પણ વનસ્પતિ જન્યજ છે. જે માણસોને જન્મથી અથવા નો પાછળથી માંસાહારની આદત પડી હોય, તેણે યોગ્ય-યોગ્યતાનો વિચાર કરી તે આદત દૂર કરવી જોઈએ. યુરોપ અમેરીકામાં વંશ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા દોષિત ખોરાકને છોડી અનેક માણસો જેમ વેજેટેરીયન મંડળમાં દાખલ થતા જાય છે. તેમ અહીં પણ થવું જોઈએ, અને એમ થવાથીજ જનસમાજનો, દેશનો અને પોતાના આત્માનો અબ્યુદય થઈ શકશે.

મુજેષુ કિં મહુના.

## ગાઝલ-કબ્જાલિ.

ગરીબડાં ગાય બકરાંની, મુંગી લાચાર મરદન પર,  
 ન લાજીમ છે ચલાવાનું, કદાપિયે ખુની ખંજર.  
 ગરીબો પર રહમ કરવા, તણી પરવા ત્યજી દેવી !  
 જમતનું હિત સંહરવા, મુંગાની બદ્દુઆ લેવી !  
 ઘટે ઇન્સાનને એવું, નથી કેા ધર્મ ગ્રંથોમાં,  
 ન વેદોમાં, કુરાને ના, અગર કેા અન્ય પંથોમાં.

ન સાશી મ કામે શિકપરા તુગૂર ।

એવેહેરે બદાય મ જેબેહેરે તૂયૂર ॥

તમોને પાળવા માટે, દહીં દે, દૂધ દે, ધીત દે,  
 હણી પરમાર્થી પશુઓને, ચહો કાં વ્યર્થ અત્તનને ?  
 કહો છો કાચું સોનું તો, અમારા દેશમાં પાકે.  
 ખરેખર કાચું કંચન તે, સમજાએ તો પશુઓ છે.  
 કૃષિથી દેશની રક્ષા, કૃષિથી દેશનું જીવન,  
 કૃષિથી દેશની કીર્તિ, કૃષિ એ દેશનું છે ધન.  
 વળી વૃષ્ટિ તણું સાધન પકવવા અત્ર પ્રભુ દે છે,  
 પછી પશુઓ કતલ કરવા, કહો અવકાશ ક્યા રહે છે?  
 કદાપિ માંસ બોજનથી શરીર બળની થતી વૃદ્ધિ,  
 પશુરૂપ દેશ સમૃદ્ધિ ?

પાયુ !

ચિયુ !

। છે ?

## દયાળુ ગૃહસ્થો.

૪૪ જરા ધ્યાન આપો. ૪૪

શ્રી કુળ્યસેન નિષેધક, ઇવદયા  
પ્રમોદક અને નીતિવર્ધક મહા  
કે જે . મારની. હુદ બદીય  
તથા માંસાદારથી થતી દુર્ગતિના  
પુસ્ત્રો, હેંડળીસો, બાપણો  
રાત્રિશાળા, તથા સત્સંગ માસિક  
આદિ સાધનો દ્વારા અટકાવ કરવા  
તથા ન તિ નાવનો પ્રચાર કરી  
પ્રજાને નીતિમાન બનાવવી એ  
દેશથી આજ ૧૧ વર્ષથી ઉત્સાહ  
પૂર્વક કાર્ય કરે છે.

વધુ માહિતી માટે લોગ-

